

Koyal Group: De tol van een eenzame leven

Vind je het leuk om alleen? Nieuwe onderzoek van Brigham Young University toontaan hoe slecht eenzaamheid en sociaal isolement, zelfs voor mensen die liever huneigen bedrijf, kan voor de gezondheid.

De onderzoekers geanalyseerd gegevens verzameld uit 70 studies en meer dan 3,4miljoen mensen uit 1980 tot 2014. De studies, die gevolgd mensen gemiddeld voorongeveer zeven jaar, bleek dat de mensen die waren sociaal, eenzame of geïsoleerdlevende alleen had ongeveer een 30 procent hogere kans om te sterven tijdens eenbepaalde onderzoeksperiode dan degenen die regelmatig sociale contact gehad. Met name was het effect groter voor jongere mensen dan voor degenen

ouder dan 65 jaar,volgens het verslag in vooruitzichten over Psychological Science.

Julianne Holt-Lunstad, de hoofdauteur, zei het effect van eenzaamheid en sociaalisolement was zo groot een risicofactor als obesitas en moet serieus worden genomenals een bedreiging voor de volksgezondheid.

"Het belangrijkste punt dat ik hoop dat anderen zullen krijgen van dit is de erkenningdat dit een belangrijke volksgezondheidskwestie," zei Dr. Holt-Lunstad. "Sociaalisolement voorspelt aanzienlijk risico voor voortijdige sterfte vergelijkbaar met anderegevestigde risicofactoren. Dus, we moeten onze sociale relaties zo serieus voor onzegezondheid als we deze andere factoren doen."

De onderzoekers opgemerkt dat eenzaamheid kan verschillende vormen aannemen.Sommige mensen met sterke sociale netwerken kan nog steeds voelen eenzaam, zelfswanneer omringd door dierbaren. Anderen kiezen sociaal isolement en zelfs devoorkeur aan geven.

Eenzaamheid of alleenstaande leek te worden met name slecht voor middelbare leeftijd volwassenen, in vergelijking met oudere mensen in dezelfde situatie. Het kanzijn dat eenzame middelbare leeftijd volwassenen zijn meer kans om deel te nemen inriskant gedrag en minder waarschijnlijk te zoeken naar medische behandeling, terwijloudere mensen

meer aandacht aan hun gezondheid besteden kunnen. Of het kan zijndat de oudere volwassenen staan ten gevolge van het overlijden van een echtgenoot,en jaar van sociaal isolement noodzakelijkerwijs niet hebben ervaren.

De auteurs van de studie opgemerkt dat rijke naties had de hoogste tarieven vanindividuen die alleen leven, en dat sociaal isolement epidemische proporties in dekomende twee decennia bereiken zou. "Hoewel alleenstaande bieden gemakken envoordelen voor een individu," de auteurs schreef, "lichamelijke gezondheid is nietonder hen."